

くるみの部屋

7月

予定献立表

2020年7月1日  
りすのき保育園

		午前食 10:00より			午後食 2:00より						
		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～	9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～				
15	水	パンがゆ(牛乳) 又はパン ハンバーグ	青菜のスープ かぼちゃサラダ	パン ハンバーグ	青菜のスープ かぼちゃサラダ	くだもの	トマトリゾット (玉ねぎ・いんげん) 白身魚のハンバーグ 青菜のソテー	トマトリゾット (玉ねぎ・いんげん) 白身魚のハンバーグ 青菜のソテー	くだもの		
16	木	硬がゆ 魚の西京焼き	すまし汁 (かぶ・わかめ) オクラののり和え	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (かぶ・わかめ) オクラののり和え	くだもの	しらす雑炊 (人参・青菜) 豆腐のあんかけ かぼちゃ煮	しらす雑炊 (人参・青菜) 豆腐のあんかけ かぼちゃ煮	くだもの		
17	金	硬がゆ マーボ豆腐	みそ汁 (オクラ・玉ねぎ) 青菜のお浸し	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (オクラ・玉ねぎ) 青菜のお浸し	くだもの	パンがゆ(牛乳) 又はパン 魚のムニエル グリーンソース	モロヘイヤスープ トマトサラダ	パンケーキ 魚のムニエル グリーンソース	モロヘイヤスープ トマトサラダ	くだもの
18	土	ドライカレー キャベツサラダ	わかめスープ	ドライカレー キャベツサラダ	わかめスープ	くだもの	むしパン 鮭とかぼちゃの煮物	トマトスープ 青菜のお浸し	むしパン 鮭とかぼちゃの煮物	トマトスープ 青菜のお浸し	くだもの
20	月	硬がゆ 鶏ハンバーグ	みそ汁 (ナス・玉ねぎ) トマト煮	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (ナス・玉ねぎ) トマト煮	くだもの	けんちん雑炊 (人参・大根) 魚の野菜あんかけ	けんちん雑炊 (人参・大根) じゃが芋の煮物	けんちん雑炊 (人参・大根) 魚の野菜あんかけ	けんちん雑炊 (人参・大根) じゃが芋の煮物	くだもの
21	火	硬がゆ 魚の照り焼き	みそ汁 (冬瓜・なめこ) 切干し大根煮	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (冬瓜・なめこ) 切干し大根煮	くだもの	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐のしらすあんかけ	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) かぼちゃといんげんの煮物	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐のしらすあんかけ	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) かぼちゃといんげんの煮物	くだもの
22	水	パンがゆ(牛乳) 又はパン グラタン	トマトスープ きゃべつと人参ののり和え	パン グラタン	トマトスープ きゃべつと人参ののり和え	くだもの	軟飯 魚と野菜の煮物	みそ汁 (豆腐・青菜) 粉ふき芋	軟飯 魚と野菜の煮物	みそ汁 (豆腐・青菜) 粉ふき芋	くだもの
30	木	納豆ご飯 魚のあんかけ	みそ汁 (あおさ・きゃべつ) かぼちゃの天ぷら	納豆ご飯 魚のあんかけ	みそ汁 (あおさ・きゃべつ) かぼちゃの天ぷら	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 野菜入りハンバーグ	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) オクラのお浸し	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 野菜入りハンバーグ	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) オクラのお浸し	くだもの
31	金	硬がゆ マーボなす	すまし汁 (豆腐・わかめ) いんげんと人参の和え物	軟飯 マーボなす	すまし汁 (豆腐・わかめ) いんげんと人参の和え物	くだもの	パンがゆ(牛乳) 又はむしパン 魚のムニエル 人参ソース	スープ じゃが芋サラダ	むしパン 魚のムニエル 人参ソース	スープ じゃが芋サラダ	くだもの
25	土	肉みそうどん 煮魚	(青菜・人参) トマト煮	肉みそうどん 煮魚	(青菜・人参) トマト煮	くだもの	硬がゆ マーボ豆腐	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜と麩のお浸し	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜と麩のお浸し	くだもの
27	月	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) オクラのおかか和え	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) オクラのおかか和え	くだもの	中華うどん 魚の西京焼き	(青菜・玉ねぎ) 二色お浸し	中華うどん 魚の西京焼き	(青菜・玉ねぎ) 二色お浸し	くだもの
28	火	硬がゆ 魚の天ぷら	みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ) わかめと麩のやわらか煮	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ) わかめと麩のやわらか煮	くだもの	わかめの雑炊 じゃが芋のそぼろあんかけ	(冬瓜・人参) 青菜ののり和え	わかめの雑炊 じゃが芋のそぼろあんかけ	(冬瓜・人参) 青菜ののり和え	くだもの
29	水	硬がゆ 肉じゃが	みそ汁 (わかめ・麩) きゃべつのおかか和え	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (わかめ・麩) きゃべつのおかか和え	くだもの	洋風うどん 鮭ハンバーグ	(玉ねぎ・トマト) カボチャサラダ	洋風うどん 鮭ハンバーグ	(玉ねぎ・トマト) カボチャサラダ	くだもの

旬の食材  
かぼちゃ・きゅうり  
なす・トマト・オクラ  
モロヘイヤ・冬瓜  
いんげん

**土用の丑** 今年は7月21日と8月2日です。

夏の土用の時期は暑さが厳しく、夏バテをしやすい時期なので、昔から栄養価の高いウナギが食べられる風習があります。ウナギにはビタミンAやビタミンB群など疲労回復、食欲増進に効果的な成分が多く含まれていて夏バテ予防に効果的です。その他にも「う」のつく食べ物を食べると夏バテしにくいといわれています。

夏が旬の瓜科の野菜は栄養価が高く、ビタミンが豊富です。また、体温を調節したり、利尿効果でむくみ防止になるため、昔から土用の丑の日に食べられてきました。

**すいか(西瓜)**  
抗酸化作用のあるリコピンや、デトックス作用のあるシトルリンが含まれています。また、ビタミン、ミネラルも豊富なため、免疫力を高めたり疲労回復に効果的です。

**とうがん(冬瓜)**  
ビタミンCを多く含んでいるため、疲労回復や美肌効果が期待できます。また、免疫力を上げるといわれているサポニンを含んでおり、夏風邪対策にもよいといわれています。

お部屋別に食事の  
写真展示をしています。

月曜日 くるみ  
火曜日 なつめ  
水曜日 まつぱくり  
木・金曜日 どんぐり  
量は個々に配慮しています



☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。

日にち	曜日	昼食				午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal		
		主食	汁もの	主・副菜・付け合わせ		なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)				
15	水	☆●バターロール	★かき卵スープ	☆ピーマンの肉詰め	▲カボチャサラダ	くだもの	●トマトリゾット	くだもの	625kcal 490kcal		
16	木	七分つきご飯	すまし汁 (麩・人参・わかめ)	魚の変わり西京焼き	オクラののり和え かぼちゃの煮物	くだもの	☆ピロシキく豆腐のあんかけ	くだもの	600kcal 456kcal		
17	金	麦ご飯	みそ汁 (おくら・えのき)	★高野豆腐の卵とじ	ピーマンのじゃこ炒め	くだもの	ライスクッキー・スープ ＜魚のムニエルグリーンソース＞	くだもの	647kcal 502kcal		
18	土	ドライカレー	スープ	▲きやべつとりんごのサラダ		くだもの	豆乳蒸しパン＜麩とかぼちゃの煮物＞	くだもの	635kcal 454kcal		
20	月	七分つきご飯	みそ汁 (ナス・玉ねぎ)	☆鶏のから揚げ ネギソース ＜鶏団子の唐揚げ＞	▲きゅうりの梅マヨ和え トマト	くだもの	☆●パイナップルケーキ ＜魚の野菜あんかけ＞	くだもの	703kcal 540kcal		
21	火	梅干しご飯	みそ汁 (冬瓜・なめこ)	7日 魚のバーベキューソース 21日 いわしのかば焼き	▲切干し大根のサラダ	くだもの	肉みそうどん	くだもの	7日☆●セタクッキー・スープ・くだもの・●牛乳 21日冷やし肉みそうどん・するめ くだもの	604kcal 451kcal	
22	水	●バターパン	トマトとズッキーニのスープ	●スコップグラタン	きやべつとみかんの フレンチサラダ	くだもの	おにぎりく魚と野菜の煮物	くだもの	635kcal 447kcal		
30	木	オクラ納豆ご飯	みそ汁 (あおさ・きやべつ)	魚の梅あんかけ	☆かぼちゃとモロヘイヤの天ぷら	くだもの	夕焼け雑炊＜野菜入りハンバーグ＞	くだもの	572kcal 441kcal		
31	金	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	マーボナス	▲いんげんと人参の ツナごまマヨネーズ和え	くだもの	1才●☆チーズ蒸しパン・スープ ＜魚のムニエル人参ソース＞	くだもの	●☆ウインナーとチーズの蒸しパン	くだもの	587kcal 451kcal
25	土	じゃじゃ麺	スープ	わかめとコーンのナムル	トマト	くだもの	小女子ご飯＜マーボー豆腐＞	くだもの	609kcal 452kcal		
27	月	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	豚の香味焼き ＜豚の香味ハンバーグ＞	オクラとトマトの さっぱり和え	くだもの	1才 マカロニきな粉・スープ ＜魚の西京焼き＞	くだもの	676kcal		
28	火	黒米ご飯	みそ汁 (モロヘイヤ・豆腐)	☆ししゃもの天ぷら ＜カレイの天ぷら＞	酢の物	くだもの	2才 ちんすこう・中華スープ	●牛乳	511kcal		
29	水	☆焼きそば	1~2才 わかめ スープ	バイクドポテト	トマト	くだもの	冬瓜カレー雑炊	くだもの	573kcal		
★						くだもの	＜じゃが芋のそぼろあんかけ＞	●牛乳	435kcal		
						くだもの	きな粉揚げパン＜麩ハンバーグ＞		653kcal		
						くだもの	スープ・フルーツポンチ	●牛乳	506kcal		

土用の丑 今年7月21日と8月2日です。

夏の土用の時期は暑さが厳しく、夏バテをしやすい時期なので、昔から栄養価の高いウナギが食べられる風習があります。ウナギにはビタミンAやビタミンB群など疲労回復、食欲増進に効果的な成分が多く含まれていて夏バテ予防に効果的です。その他にも「う」のつく食べ物を食べると夏バテしにくいといわれています。夏が旬の瓜科の野菜は栄養価が高く、ビタミンが豊富です。また、体温を調節したり、利尿効果でむくみ防止になるため、昔から土用の丑の日にたべられてきました。

すいか(西瓜)

抗酸化作用のあるリコピンや、デトックス作用のあるシトルリンが含まれています。また、ビタミン、ミネラルも豊富なため、免疫力を高めたり疲労回復に効果的です。

ゴーヤ(苦瓜)

疲労回復に役立つビタミンCを含んでいます。熱に弱いビタミンCですが、にがうりに含まれるものは熱に強いので、効率的にビタミンCを摂取できるといわれています。

とうがん(冬瓜)

ビタミンCを多く含んでいるため、疲労回復や美肌効果が期待できます。また、免疫力を上げるといわれているサポニンを含んでおり、夏風邪対策にもよいといわれています。

きゅうり(胡瓜)

水分が多いため、栄養価は高くないのですが、暑い夏でも食べやすく水分補給になる野菜です。ぬか漬けにすると、疲労回復に効果的なビタミンB群やビタミンCの量が増え、栄養価がアップします。

～旬の食材～

トマト・きゅうり・ナス・枝豆・いんげん・ピーマン・オクラ・モロヘイヤ  
ゴーヤ・かぼちゃ・とうもろこし・しそ・つるむらさき・レタス・冬瓜  
スイカ・いわし

一日の栄養目標量の目安

3~5歳児 (1~2才児)	一日の 必要量	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
エネルギー(kcal)	1380 kcal (1040kcal)	627kcal (473kcal)	753 kcal (567kcal)
たんぱく質(g)	55g (42g)	23g (18g)	32g (24g)
脂質(g)	38g (29g)	20g (15g)	18g (14g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかり食べてください。

＜今月の主な食事予定＞

3日(金)『かしのみの特別な一日』の夕食作りをします。  
(かしのみはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。)  
29日(水) 誕生日会 ... フルーツポンチでお祝いをします。

🍷とうもろこしが届いたら、おやつにいただきます。

- 🍵 食事・おやつ時にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
- 🍵 日中お茶を用意し水分補給しています。
- 🍵 延長保育の時間におやつを用意があります。

※ < >は1才児移行食です。  
なつめ(1才児)は七分つきご飯・黒米ご飯  
麦ご飯の時は、白米を食べています。

＜アレルギー表示＞

アレルギー食品が含まれるものに  
記号表示をします。  
アレルギーのあるお子さんには個々に  
合わせて代替食を用意します。

- ★ 鶏卵そのもの
- ☆ 鶏卵 つなぎ
- ▲ マヨネーズ
- 牛乳・乳製品

保育園での昼食と午後のおやつ  
の量は幼児一人分、下段は乳児一人分の  
摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

🍷 今月のくだもの 🍷

スイカ・サクランボ・メロン・デラウェア  
びわ・りんご  
から選んで食べています。